

Motto:

"Jediný spôsob, ako si zaistiť príjemný život, je zaistiť príjemný život ostatným. Jediný spôsob, ako zaistiť ostatným príjemný život, je správať sa k nim, akoby sme ich milovali. A jediný spôsob, ako sa k niekomu správať, akoby sme ho milovali, je naozaj ho milovať."

Jeremy Bentham (1831)

Svetový deň prevencie samovrážd



Vyhlasením *Svetového dňa prevencie samovrážd (World Suicide Prevention Day)*, ktorý pripadá každoročne na **10. septembra**, SZO zdôrazňuje celosvetový záväzok vyvíjať úsilie a prijímať konkrétne opatrenia na prevenciu samovrážd.

Aj keď sa samovražda v konečnom dôsledku týka jednotlivca, opatrenia musia smerovať nielen k pôsobeniu na individuálnej úrovni, ale mimoriadne dôležité sú na úrovni komunity a celej spoločnosti. Každá krajina musí vytvárať podmienky na ochranu a podporu duševného zdravia, mať mechanizmy na včasné odhaľovanie prvých príznakov vedúcich k samovražde. Na politickej úrovni je to prijatie národných stratégií prevencie, na miestnej úrovni je to konkretizácia týchto programov.

Svetový deň prevencie samovrážd je zameraný na šírenie posolstva, aby kompetentné štátne a neštátne orgány spolupracovali a spoločne riešili tento rastúci problém verejného zdravia.

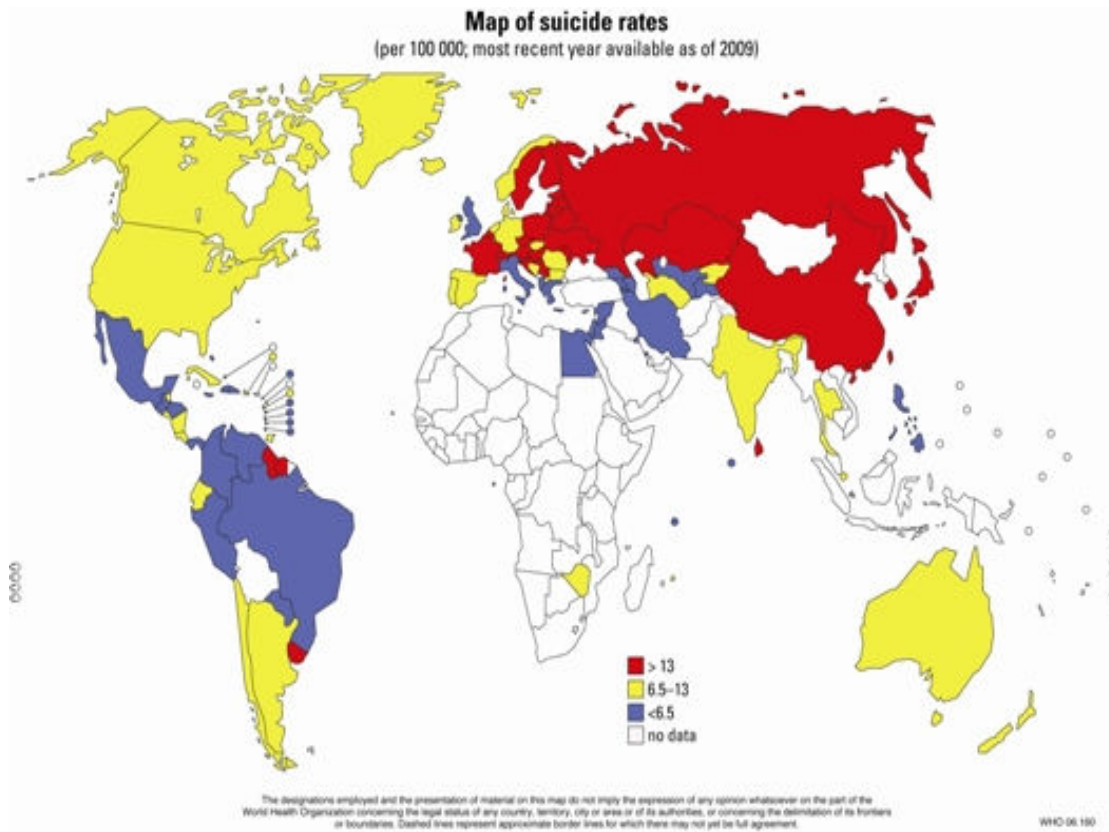
Každý rok zomrie takmer jeden milión ľudí v dôsledku samovrážd, „globálna“ úmrtnosť je 16 na 100.000, alebo **jedna smrť každých 40 sekúnd** (v priemere 3000 ľudí denne).

Posledných 45 rokov sa počet samovrážd zvýšil o 60% na celom svete. Samovražda patrí medzi tri najvýznamnejšie príčiny úmrtí u osôb vo veku 15-44 rokov v niektorých krajinách, a je druhou najčastejšou príčinou úmrtia vo vekovej skupine 10-24 rokov, tieto čísla nezahŕňajú pokusy o samovraždu, ktoré sú až 20-krát častejšie než dokonaná samovražda.

Samovraždy sa celosvetovo odhadujú na 1,8% všetkých úmrtí v roku 1998 a až 2,4% pripadne na krajiny s trhovou a postkomunistickou ekonomikou v roku 2020.

Hoci tradične sa samovraždy najčastejšie vyskytujú u starších mužov, v súčasnosti je stále viac samovrážd zaznamenaných u mladých ľudí vo vekovej skupine 15 až 44 rokov, hlavne vo vyspelých a rozvinutých krajinách.

Duševné poruchy, predovšetkým depresie a poruchy správania zapríčinené závislosťou na alkohole a iných drogách, sú hlavnými rizikovými faktormi na spáchanie samovráždy v Európe a v Severnej Amerike, ale v ázijských krajinách hrá dôležitú úlohu impulzivnosť. Samovraždu zapríčiňuje komplex psychologických, sociálnych, biologických, kultúrnych a environmentálnych faktorov.



Účinné intervencie:

- pri znižovaní počtu samovrážd sa osvedčili stratégie zahŕňajúce obmedzenie prístupu k spoločným metódam samovraždy, ako sú strelné zbrane alebo toxické látky (napr. pesticídy),
- existujú presvedčivé dôkazy o tom, že adekvátna prevencia a liečba depresie, závislostí na alkohole a iných návykových látkach môže znížiť počet samovrážd, rovnako ako následné kontakty s ľuďmi, ktorí sa pokúsili o samovraždu.



Problémy a prekážky:

- celosvetovo nie je venovaná primeraná pozornosť prevencii samovrážd vrátane nedostatočného povedomia o samovraždách a tabuizovaní tejto témy v mnohých spoločnostiach; v skutočnosti, len niekoľko krajín zahŕňa prevenciu samovrážd medzi svoje priority,
- spoľahlivé overovanie samovrážd a informovanie nie je dostatočné a veľmi potrebuje zlepšenie,
- je zrejmé, že prevencia samovrážd vyžaduje zásah aj mimo oblasť zdravotníctva, vyzýva k inovatívnemu, komplexnému multi-sektorovému prístupu, vrátane zdravotnej a nezdravotnej oblasti, napr. vzdelania, práce, polície, súdnictva, náboženstva, práva, politiky, médií.

Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku vyvíja v oblasti duševného zdravia početné aktivity. Už v roku 2003 sprostredkovala prvý audit služieb pre duševné zdravie a duševné choroby na Slovensku, stála pri zrode Ligy pre duševné zdravie, s ktorou dodnes intenzívne spolupracuje a podieľala sa na vypracovaní *Národného programu pre duševné zdravie*.

Podľa správ WHO sú počty dokonaných samovrážd v rámci Európy najvyššie v krajinách strednej a východnej Európy. Najvyššia úmrtnosť v roku 2007 na samovraždy bola v Rusku - asi 50/100 000 obyvateľov (Rusko drží aj historický rekord 80/100 000 z roku 1994), na druhom mieste je Maďarsko 40/100 000 obyvateľov. Najnižšia samovražednosť z európskych krajín je v Grécku. Nízka je aj v ďalších stredomorských krajinách ako Taliansko, Španielsko, Cyprus. Slovensko je v rámci európskych krajín približne v polovici rebríčka.

Viac na:

http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/index.html

Informačný materiál o prevencii samovražedného správania:

http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/prevencia_samovrazdy.pdf